

# スリーピーのスイミン物語

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の診断・検査から治療まで

コブタのスリーピー  
(何の悩みもなく  
いつもスースー  
眠っている元気な子。)

ネブタのママ  
(パパのSASが  
とっても心配。  
でも眠るのは得意)



パパのブーヒー  
(SASで悩んでいる父。)



## はじめに

睡眠時無呼吸症候群という難しい名前をお聞きになったことがありますか？文字どおり、『睡眠中に呼吸が止まる病気』ということで、最近では、テレビや新聞記事にも登場し、「〇〇で出てきたのと症状が同じなので、この病気ではないでしょうか?」と言って来院される方も出てきています。

日本では、大規模な疫学調査(ある人口の中にその病気にかかっている人々がどれくらいいるかという調査)が未だなされていないため正確な数字は不明ですが、おそらく100人に1人から2人くらいは少なく見積もってもいるのではないかと考えられてきています。これくらい多くの人に見られる病気だと、たいがいの場合は、一般の方たちにも病気についての知識がかなり浸透しているのが普通です。例えば、「血圧が高い人は塩を控える」「糖尿病のけがあるとされたらカロリーを制限して、運動をする」といったように。しかし、睡眠時無呼吸症候群については、そこまで知られるには至っていません。

睡眠に関する病気を診療する上で難しいことが二つあります。一つ目は、眠っている間に何が起きているかは自分ではわからないこと、二つ目は、睡眠について困っていてもどこの病院のどの科を受診してよいのかわからないことです。一つ目を何とかするために生まれたのが睡眠ポリグラフ検査(PSG)です。私は、自分でこの検査を一人で行っていた時代がありますが、夜も働き、昼間も働くことになるので、一人で検査できる数には限りがありました。そんなとき、アメリカでは、睡眠障害を専門に診療する睡眠センターが全国にあり、睡眠専門医や睡眠検査専門技師が活躍しているという話を聞き、そういったセンターの一つに勉強にいききました。そこで毎晩のように検査が行われているのを見て、こういった睡眠専門の施設が日本にもできると二つ目の問題も解決できるのになあと思いました。

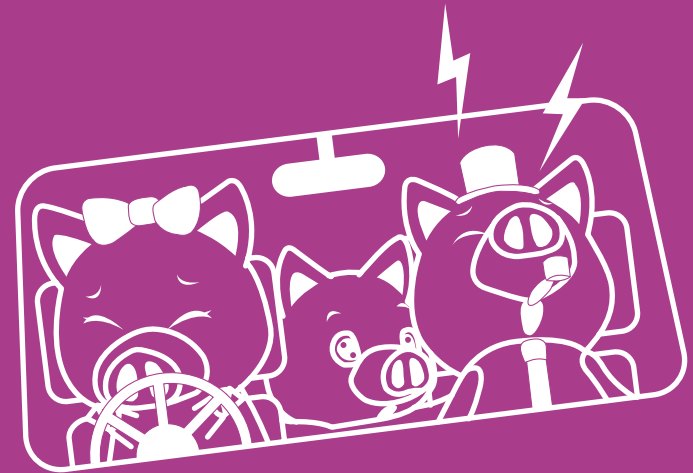
1990年代後半より、ぼつぼつではありますが日本でも睡眠時無呼吸症候群については、それを専門に診療するところが増えてきています。検査機器も治療も進歩していています。しかし、検査にしても治療にしても、なじみがないだけに一般の方にわかりやすく説明するには、かなりの技術を要します。できるだけ簡単にその手順を実感してもらうには、また、アメリカをお手本にして睡眠専門の施設ができたらどんな感じかをわかってもらうにはどうしたら良いかを考えた末、一つの物語をつくりました。睡眠について気になる方も気にならない方も、主人公のスリーピーになって新たな世界を探検してみてください。

立花直子

大阪回生病院睡眠医療センター

# スリーピーのスイミン物語

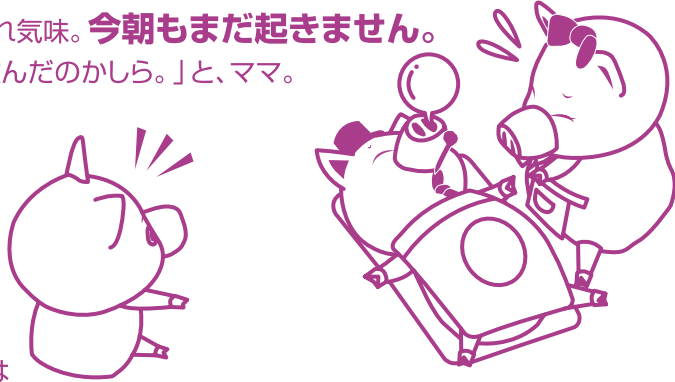
## 診断編



Nice Sleep Project

by KOIKE MEDICAL

スリーピーのパパ、ブーヒーは最近お仕事が忙しく、  
食事も不規則で疲れ気味。今朝もまだ起きません。  
「昨日も遅くまで飲んだのかしら。」と、ママ。

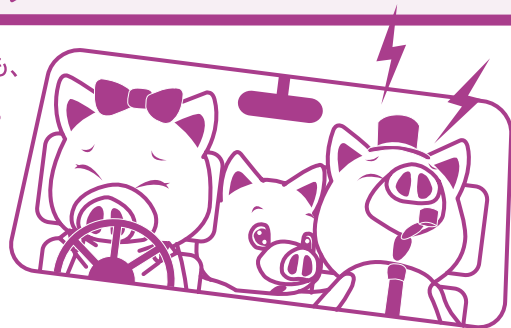


やっと起きたパパは  
「睡眠時間は足りていると思うんだけど、起きられないなあ。」  
「おふとんに入ったとたん、ガオ〜と大きないびきをかいてぐっすりなのに。」  
とママは言います。  
「僕の部屋まで聞こえるよ。」と、スリーピー。

パパはあわてて着替えます。  
「このワイシャツ、首周りがきついぞ」。  
「あら、太ったのね。」  
最近のパパはお休みといえばゴロ寝。



たまに家族でドライブに出かけても、  
すぐに疲れてコクリコクリ。  
運転はママに交代です。



さて、スリーピーは本を読むのが大好き。  
学校の図書館が遊び場です。  
今日、手に取ったのは『ねむり(睡眠)のはなし』。



「へえ睡眠の病気ってたくさんあるんだ。  
『睡眠時無呼吸症候群』。…難しい。  
『略して"SAS(サス)"と呼ばれ、太っている中年の男の人に多く、  
睡眠中に何度も息が止まってはまた息をふきかえず』  
『大きいいびきをかく』  
『朝起きづらかったり、昼間にねむけが強くなる』…。  
これって、パパのこと!？」

## Sleep Apnea Syndrome

家へ帰ってすぐスリーピーはママに本をみせました。  
「まあ、確かにパパのいびきは時々とぎれることがあるわ。  
息が止まってるのかしら…」  
ママは急に心配になってきました。



